

# のっぺい汁うどん

エネルギー:572Kcal(1人分)



## \*作り方\*

- (1)ほししいたけ、花かつお、昆布を入れた900ccの水につけて一晩もどす。
- (2)里芋は皮をむきボイルする。※1  
鶏もも肉を薄切りして薄塩し、かたくり粉をつけてから熱湯に20秒ほど通して、氷水で冷やす。※2  
うすあげは刻んで油抜きする。  
きぬさやは塩ボイルして冷水で冷ます。※3
- (3)しいたけのもどし汁540ccにだしの素を入れ、もどしたしいたけ、里芋を煮込み、しょうゆ、みりんで味付けする。  
味がしみこんだら、鶏もも肉、生ふ、うすあげをさっと炊きあげ、水溶きかたくり粉でとろみをつけてうどんだし汁をつくる。
- (4)ゆであうどんにだし汁をかけ、ボイルしたきぬさやとおろし生姜をトッピングする。

※1:米とぎ汁でボイルすると里芋の苦味、においが取れやすく、なおかつ白くきれいに仕上がる。

※2:冷ますことで、かたくり粉がはがれにくくなる。

※3:塩ボイルすることで鮮やかな色に仕上がる。

## \*材料と分量\*(分量は2人前です)

ほししいたけ・・・大2枚  
花かつお・・・15g  
昆布・・・5cm角1枚  
水・・・900cc  
里芋・・・4個  
鶏もも肉・・・60g  
塩・・・少々  
かたくり粉・・・10g  
うすあげ・・・1/2枚  
きぬさや・・・4枚  
だしの素・・・小さじ1  
しょうゆ・・・大さじ2小さじ1  
みりん・・・大さじ2小さじ1  
生ふ・・・1/3本  
おろし生姜・・・小さじ1  
うどん玉・・・2玉  
<水溶きかたくり粉>  
かたくり粉・・・10g  
水・・・20cc

(1)



(2)



(3)



(4)

